

Bodytoning mit Kinderbetreuung



Garantierte Durchführung

Beschreibung	Wollen Sie Ihren Körper kräftigen, straffen und formen? Einfache und abwechslungsreiche Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Handgeräten wie Kleinhanteln oder Theraband helfen dabei. Das Augenmerk ist auf die Kraft und Kraftausdauer gerichtet. Körperliche Fitness und ein verbessertes Körpergefühl sind das spürbare Resultat dieses Trainings, Ihr Wohlbefinden im Alltag steigt. Dieser Kurs ist von QualiCert anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: qualicert.ch		
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Warm up, Kraftausdauer (mit spezifischen Übungen und Hilfsmitteln), Cool down, Stretching / Entspannung		
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.		
Zielgruppe	Erwachsene		
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen, wie Sie Ihren Körper kräftigen und somit straffen und formen können.		
Datum	03.01.2019 - 04.07.2019 / E_1197230		
Zeit	09:00 - 09:50 h		
Wochentage	Do		
Dauer	26 Kurstag(e). Total 26.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 416.00		
Durchführungsort	Gründenstrasse 34, 9015 St. Gallen		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	03.01.2019	09:00 - 09:50
	2 Do	10.01.2019	09:00 - 09:50
	3 Do	17.01.2019	09:00 - 09:50
	4 Do	24.01.2019	09:00 - 09:50
	5 Do	31.01.2019	09:00 - 09:50
	6 Do	07.02.2019	09:00 - 09:50
	7 Do	14.02.2019	09:00 - 09:50
	8 Do	21.02.2019	09:00 - 09:50
	9 Do	28.02.2019	09:00 - 09:50
	10 Do	07.03.2019	09:00 - 09:50
	11 Do	14.03.2019	09:00 - 09:50
	12 Do	21.03.2019	09:00 - 09:50
	13 Do	28.03.2019	09:00 - 09:50
	14 Do	04.04.2019	09:00 - 09:50
	15 Do	11.04.2019	09:00 - 09:50
	16 Do	18.04.2019	09:00 - 09:50
	17 Do	25.04.2019	09:00 - 09:50

Bodytoning mit Kinderbetreuung



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
18 Do	02.05.2019	09:00 - 09:50
19 Do	09.05.2019	09:00 - 09:50
20 Do	16.05.2019	09:00 - 09:50
21 Do	23.05.2019	09:00 - 09:50
22 Do	06.06.2019	09:00 - 09:50
23 Do	13.06.2019	09:00 - 09:50
24 Do	20.06.2019	09:00 - 09:50
25 Do	27.06.2019	09:00 - 09:50
26 Do	04.07.2019	09:00 - 09:50